

Referat Elternbildung Mosnang: Wüten, trotzen, traurig sein

Mosnang. Am Dienstag, 11. März, lud die Elternbildungskommission Mosnang zu einem Referat von Herr Markus Zimmermann, Erziehungspsychologe und Elterntrainer, ein. Etwa vierzig Personen folgten der Einladung ins Pfarreiheim Mosnang.

Frau Heidi Widmer, Schulrätin und Leiterin der Elternbildungskommission, begrüßte die Eltern zum ersten Elternbildungsanlass des laufenden Jahres. Sie wies darauf hin, dass alle Personen und nicht nur eingeladene Eltern an den Elternbildungsanlässen herzlich willkommen seien. Sie begrüßte Herr Zimmermann, dessen Stimme vielen Personen von der Sendung Ratgeber im Radio SRF1 bekannt ist.

Herr Zimmermann erzählte zu Beginn von seinen eigenen Erfahrungen als Vater, Hausmann und langjähriger Spielgruppenleiter. Obwohl ja die Kindererziehung etwas sehr Schönes ist, seien die Eltern mit den starken Gefühlen ihrer Kinder oft überfordert. 40 Prozent aller ein- bis vierjährigen Kinder werden wöchentlich auf irgendeine Weise körperlich bestraft. (Studie des Departements für Psychologie an der Universität Freiburg unter Prof. Meinrad Perrez, Ordinarius für klinische Psychologie und Leiter der Studie «Bestrafungsverhalten der Erziehungsberechtigten in der Schweiz» der Université Fribourg 2004). Eltern sein sei mit viel Übung verbunden, der Umgang mit schwierigen Situationen in der Erziehung könne nicht auf Knopfdruck erlernt werden. Der „Erziehungsmuskel“ müsse gestärkt werden.

Mit dem Zitat „Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen“ (Jirina Prekop) erinnerte Herr Zimmermann die Zuhörer daran, dass die Kinder die Eltern oft beobachten und Verhaltensweisen und Umgang mit Gefühlen abschauen und nachahmen. So erfahren sie im Alltag, wie die Eltern mit Gefühlen umgehen und es ist deshalb wichtig, dass wir auch Fehler machen dürfen und mit uns selber freundlich sein sollen.

Die neuronale Gefühlsentwicklung findet in sensiblen Phasen (sogenannten Entwicklungsfenstern) ausgeprägt statt. Hier spielen die Eltern als erste Bezugspersonen eine prägende Rolle.

Mit den Fragen was denn Gefühle seien, wo sie entstehen und wo wir sie fühlen leitete Herr Zimmermann in eine Publikumsdiskussion mit vielen anregenden Praxisbeispielen über. Schnell wuchs im Publikum die Erkenntnis, dass sie den Gefühlen nicht machtlos ergeben sind, sondern sie oft bewusst oder unbewusst selber steuern – die Gefühle sind also auch hausgemacht.

Mit der Frage, wer im Publikum kreativ sei, erappte Herr Zimmermann viele Eltern dabei, dass sie infolge von schlechten Gefühlen aus Erfahrungen in der Vergangenheit sich selber nicht als kreativ bezeichnen. Gefühle werden oft in schlechte und gute Gefühle eingeteilt. Doch diese Einteilung ist sehr persönlich geprägt, was oft zu Missverständnissen mit den Kindern und ihren Gefühlswelten führt. Unangenehme Gefühle werden oft unterdrückt oder mit einem „Zückerchen“ umgangen. Dieses Verhalten ist fatal für die Entwicklung der Kinder, denn der innere Antrieb, um etwas zu erreichen, oder eine unangenehme Situation aushalten zu

können, kann sich so nicht genügend stark entwickeln. Der Referent wies vehement darauf hin, dass grundsätzlich alle Gefühle erlaubt sein sollten!

Die Kinder müssen mit allen Gefühlen ihre Erfahrungen machen, deshalb das Postulat: Alle Gefühle sind erlaubt, aber alles machen ist nicht erlaubt. Ein gewaltfreier, konstruktiver Umgang mit den Gefühlen solle immer im Vordergrund stehen.

Herr Zimmermann stellte als Veranschaulichung seiner Ausführungen das Gefühlshaus vor. Dieses besteht aus zwei Seiten, der Seite mit den angenehmen und der Seite mit den unangenehmen Gefühlen. Um im Umgang mit den starken unangenehmen Gefühlen der Kinder erfolgreich zu sein, müssen sich die Eltern im gegenüberliegenden Hausteil befinden, um sich emotional nicht zu verwickeln. So können die Gefühle wahrgenommen, erlaubt, verstanden und anschliessend in Eigenverantwortung gehandelt werden.

Auf die Frage, wieso die Kinder in der Trotzphase oft gegen die Eltern handeln, antwortete der Referent mit der Aussage, dass es sich dabei um eine notwendige Entwicklungsphase handelt. Obwohl es manchmal so aussieht, wollen die Kinder dabei nicht ihre Eltern „fertig machen“, sondern erfahren und entwickeln in diesen Konfrontationen ihre Ich-Stärke. Eltern, welche zu sehr emotional involviert seien, müssten bewusst eine Erziehungspause einlegen, bis sie wieder emotional abgeklärt auf die Kinder reagieren könnten.

Das beste Vorgehen in einer Konfrontation mit den starken Gefühlen der Kinder sei es, die Gefühle der Kinder zu formulieren und wahrzunehmen, die eigenen Bedürfnisse aufzuzeigen und anschliessend zu reagieren. Im Alltag führten oft irrtümliche Meinungen zu illusorischen Erwartungen, die nur in Enttäuschung und Frustration und schliesslich in Wut enden würden. Viel besser sei der Weg der Einsicht, welche zu realen Erwartungen führen könne und Bestätigung und Zufriedenheit bei allen Beteiligten hervorrufe.

Abschliessend wies Herr Zimmermann auf die fünf Punkte der Gefühlserziehung hin. Zuerst steht die Wahrnehmung und Zuwendung, worauf das Bejahen und Erlauben folgt. Anschliessend müssen die Gefühle benannt und mitgeteilt werden, beide Seiten hören sich zu und zeigen Verständnis. So können die Eltern Distanz gewinnen und dem Kind den nötigen Raum geben. Zum Schluss wird gemeinsam nach einem konstruktiven Ausdruck der vorhandenen Gefühle gesucht und dabei die Eigenverantwortung des Kindes gestärkt.

Heidi Widmer überreichte zum Schluss dem Referent ein Präsent mit Spezialitäten aus Mosnang.

verfasst von Marcel Jent